ALFITS

プログラムバイク 6016

AFB6016

取 扱 説 明 書

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品

組立手順

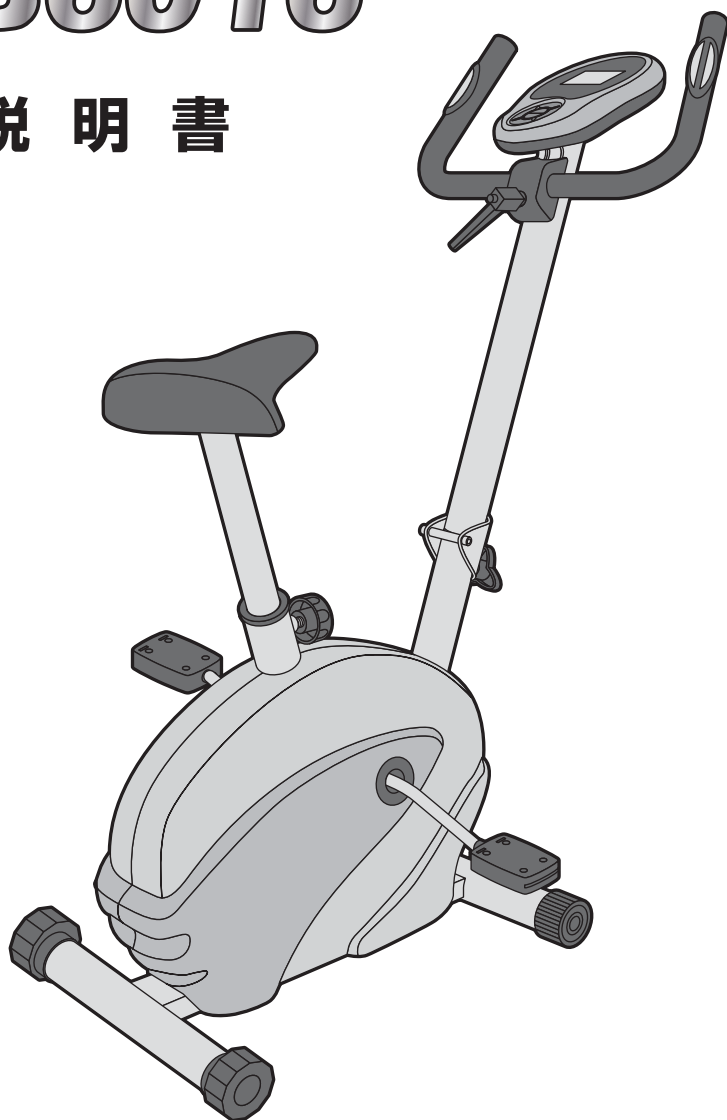
チェックポイント
サドルの調節
折りたたみ収納方法

表示メーターの機能

表示メーターの操作方法

グリップセンサー使用上の注意
故障かな?と思う前に

表示メーターの操作方法
早見表

トレーニングについて
トレーニングダイアリー

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク6016「AFB6016」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間３０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。**）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護のため、本機の下には必ずマットを敷いてください。
弊社では床を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しております。
お買い上げいただいた販売店もしくは弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、
死亡や障害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、
けがや製品が破損するおそれのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及びご使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター(フィットネスバイク)です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。

   ●医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

   ●医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   ●知覚障害のある方
   ●妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   ●皮膚疾患のある方
   ●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   ●骨粗しょう症など骨に異常のある方
   ●心臓に障害のある方
   ●ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
   ●呼吸器障害をお持ちの方
   ●高血圧症の方
   ●内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方
   ●悪性の腫瘍のある方
   ●リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
   ●過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   ●腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など)のある方
   ●脚、腰、首、手にしびれのある方
   ●静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
   ●リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じているとき
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人(健常者)の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. **本製品の連続使用耐久時間は最高30分です。30分以上の連続作動はおやめください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**
7. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れなどがないことをご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」、「収納」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また床面を保護するマットなどを敷いてください。
3. 安全のため、組立及び収納の際は、必ず、軍手などを着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 組立の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具にキズが付かないよう、注意して行ってください。
2. 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用前には、その都度、各部の部品が完全に固定されていることを、必ずご確認ください。ボルトが緩んでいますと、ご使用中にパーツが外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分などがしっかりと固定されており、また運動しやすいように調節されていることをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
4. **裸足・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ず、ゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。
5. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
6. 本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
7. 回転中のクランク(ペダル側の回転軸)及びホイール部には、決して指などで直接触れないでください。ホイールなどに巻き込まれ重大な事故を引き起こすおそれがあり大変危険です。
8. 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
9. 安全のため、本製品を脚立や踏台などのかわりに使用しないでください。
10. ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
11. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
12. 安全のため、使用中以外でも本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分注意してください。
13. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
14. 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
    (めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節・筋肉などの痛み、骨折、その他心身の異常)
15. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
16. 健康のため、食直後は運動を避けてください。
    また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
17. 保護者の方は幼児などが本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
18. 各部を操作するときには、手指などを挟まないように注意してください。
19. 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄りかかったり、腰をかけたりしないでください。
20. 本製品をご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。本体貼付ラベルをはがしたりキズつけたりしないでください。
21. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、表示メーターや本体カバー内などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
22. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤作動をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因になります。

警告・注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や、屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用や保管をした場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。**また、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
（弊社では専用マットを別売しております。）
3. 運動中に体を壁や柱になどぶつけないよう、広い場所でお使いください。

電動機器の警告事項

⚠ 警　告

―本製品はAC100V（50／60Hz）電源を使用します―

1. ご使用後は必ず、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。
2. 使用にならないときや、雷が鳴り出したときには、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
3. 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。
4. コンセントからAC/DCアダプターを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、AC/DCアダプターのコードを引っ張ったりしないでください。また、AC/DCアダプターのコードやプラグが傷んだり、プラグの差込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. 使用中及び機械の移動・保管の際には、AC/DCアダプターのコードの上に重量物や本製品が載らないようにご注意ください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。
6. 保管の際、AC/DCアダプターのコードをアダプター本体や製品本体に強く巻きつけたりしないでください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、屋外や直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み・故障・部品の劣化の原因になります。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所（屋内）に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから、ご使用ください。
3. 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

ご使用中は必ず、ハンドルを握り、サドルに腰掛ける。
立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。

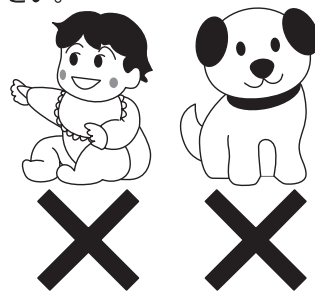
子どもに触らせない。
小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

ハンドル・サドルの固定確認。
サドル調節部およびハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。
使用中以外も本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分に注意してください。

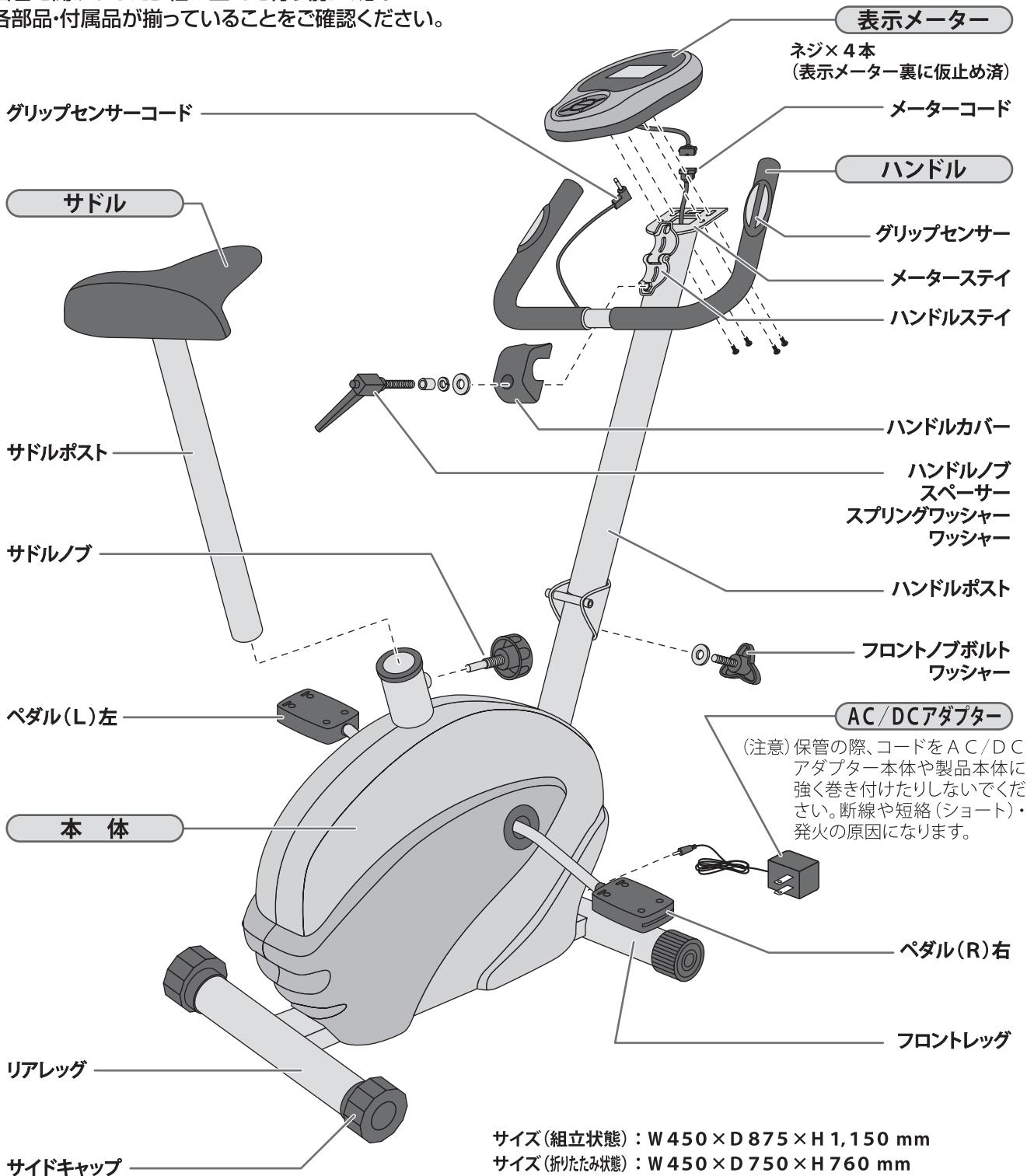
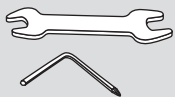
裸足・靴下・ストッキングで使用しない。
必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。

巻き込み注意。
巻き込みを防ぐため、身体のサイズにあった運動着を着用してください。また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

床強度のしっかりしたところ、床面が水平な場所に本体を設置してください。

マットの上に設置する。
使用中および製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用や保管をした場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。
（弊社では専用マットを別売しております。）

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てを行う前に、必ず
各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

サイズ（組立状態）：Ｗ450×Ｄ875×Ｈ1,150 mm
サイズ（折りたたみ状態）：Ｗ450×Ｄ750×Ｈ760 mm
サドルの高さ：Ｌ590～Ｈ815 mm（30mmピッチ×９段階）
質量（重量）：約21.5ｋｇ
電源：ＡＣ／ＤＣアダプター
入力 AC100V（50/60Hz）／出力 DC6.0Ｖ
消費電力：4.5Ｗ
主な材質：スチール、ＡＢＳ（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、ＰＰ（ポリプロピレン）、ＰＶＣ（ポリ塩化ビニル）、ＰＵ（ポリウレタン）

付属品

工具　２種
（スパナ：１本
ドライバー付き六角レンチ：１本）

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

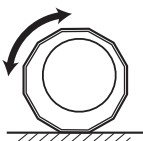
組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護する不燃性のマットなどの上で組立手順に従って組み立ててください。）

必ず、軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組み立ては指で締める程度に仮止めし、すべての作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかりと増し締めしてください。

1 梱包から本体を取り出します

⚠注意

本製品は水平な床の上に設置し、必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
また、設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことをご確認ください。

サイドキャップの断面図

リアレッグ側サイドキャップを回転させることによって本体がガタつかないように調節できます。

ペダルの締め付け方法

ご使用中、ペダルを回すたびに異音が発生する場合、ペダルのボルトを増し締めしてください。このボルトの締め付けが弱いと、１回転ごとに異音が発生します。

⚠注意

右ペダルは右まわし、<u>左ペダルは左まわし</u>（逆ネジ）になっています。締め付け方向にご注意ください。

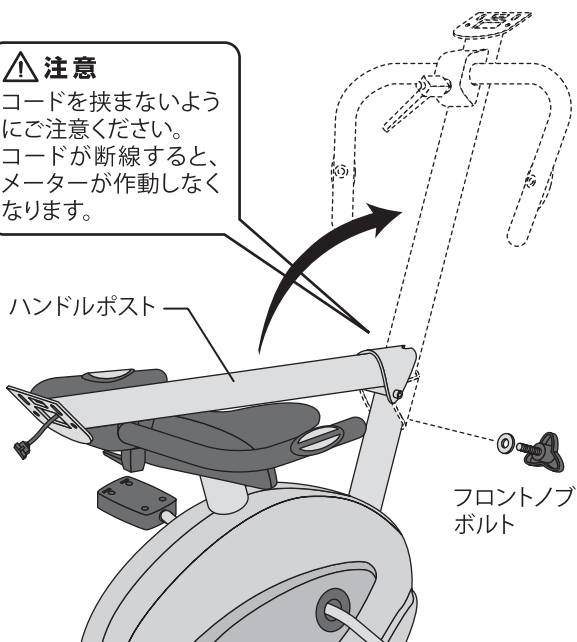
⚠注意

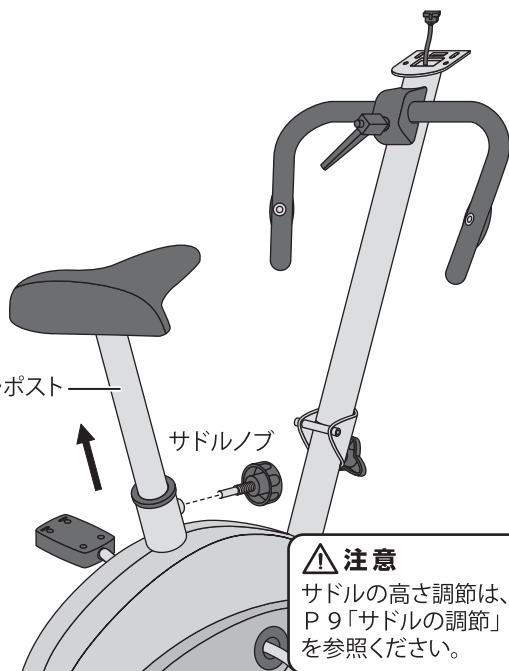
本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

2 ハンドルポストを立てます

フロントノブボルトを外し、ハンドルポストを立てます。その後再び、フロントノブボルトでハンドルポストをしっかり固定します。

⚠注意

コードを挟まないようにご注意ください。
コードが断線すると、メーターが作動しなくなります。

3 サドルの高さを合わせます

サドルノブを外し、サドルポストを上に引き上げます。サドルの高さを合わせ、サドルノブでしっかりと固定します。

⚠注意

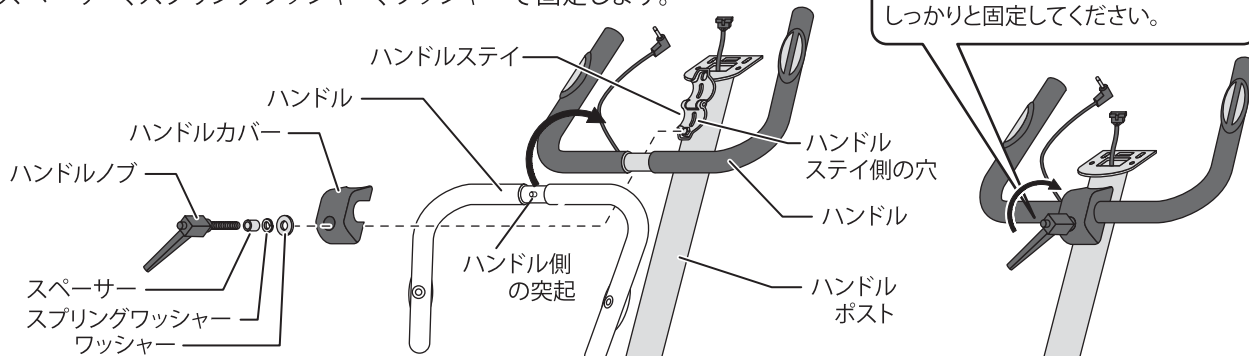
サドルの高さ調節は、Ｐ９「サドルの調節」を参照ください。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護する不燃性のマットなどの上で組立手順に従って組み立ててください。）

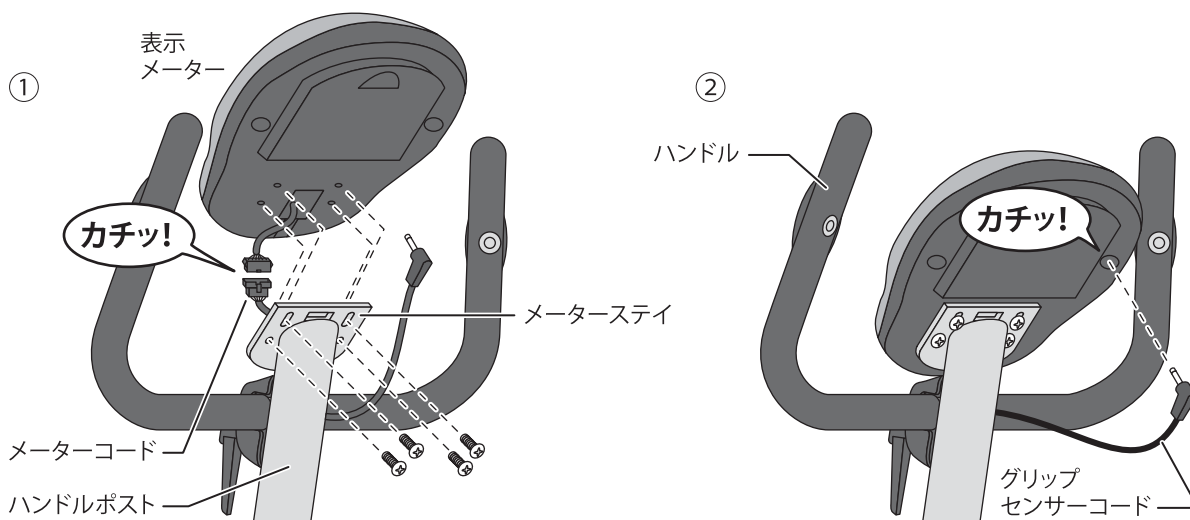
4 ハンドルを使用状態の方向に取り付けます

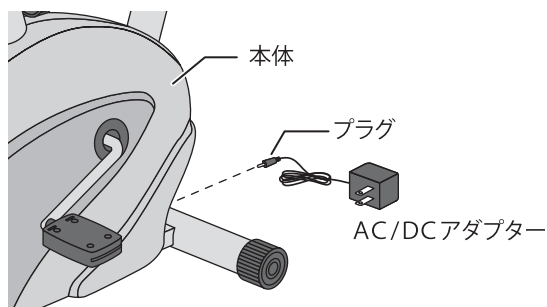
ハンドルポストに仮止めされているハンドルを取り外し、使用状態の方向にしてから、再度取り付けます。

ハンドル側の突起を、ハンドルステイ側の穴位置に合わせ、ハンドルステイに挟み、ハンドルカバーを被せ、ハンドルノブ、スペーサー、スプリングワッシャー、ワッシャーで固定します。

⚠注意
運動中にハンドルが動かないようにしっかりと固定してください。

5 表示メーターを取り付け、コードを接続します

① 表示メーター裏のコードを、ハンドルポストから出ているメーターコードに接続し、表示メーターをメーターステイに、ネジ４本で固定します。

② ハンドルから出ているグリップセンサーコードを、表示メーター裏（右上）のジャックに差し込みます。

6 AC/DCアダプターを接続します

ＡＣ/ＤＣアダプターのプラグを本体カバー前部（ハンドルポスト下）のジャックに差し込みます。

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れしてください。

■ 本　　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。

■ 表示メーター：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。

※ 組立完了後、表示メーターが作動しない場合は、組立手順５、６のコードの接続をご確認ください。

チェックポイント・サドルの調節・折りたたみ収納方法

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか？

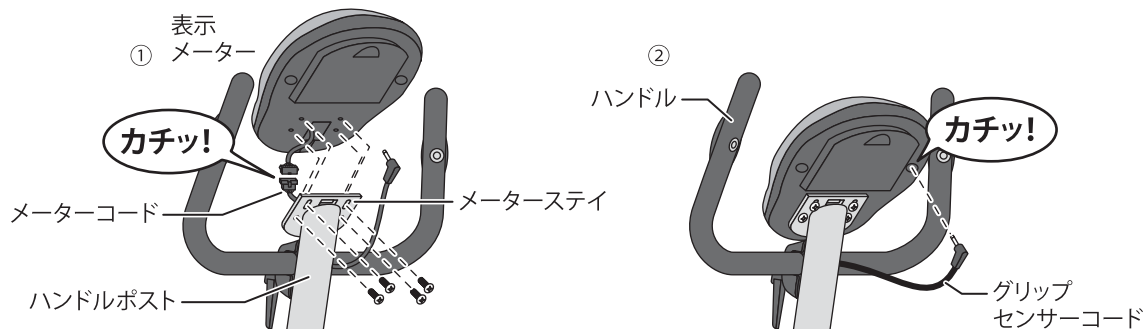
→ P7～P8「組立手順 1～4」を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか？

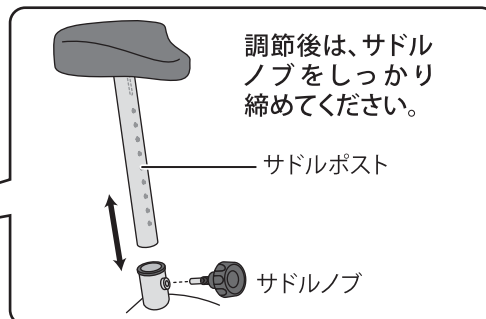
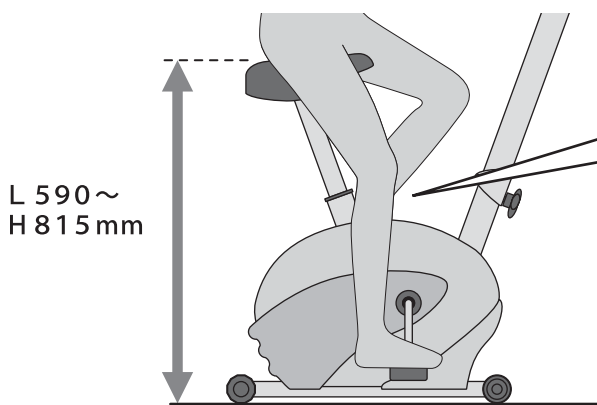
→ 組立手順1の【ペダルの締め付け方法】をご確認の上、工具で増し締めしてください。
ペダルボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

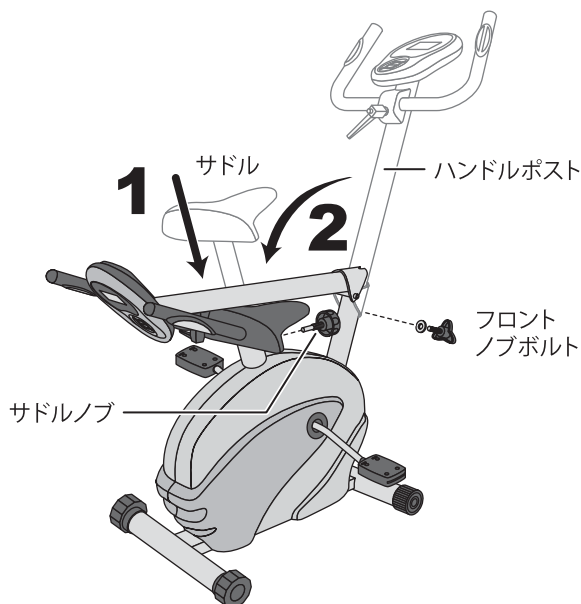
チェック 3…コードはしっかり接続されていますか？

→ 組立手順 5 を参照の上、コードの接続をご確認ください。

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置のときに足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度に調節してください。

サドル高さ：L 590～H 815 mm（30 mmピッチ×９段）

■ 折りたたみ収納方法

1. サドルノブを外し、サドルを一番下まで下げます。

2. フロントノブボルトを外し、ハンドルポストを折りたたみます。

⚠注意
使用時だけでなく、保管時も床面を傷つけたり、床材を変色させないよう、床面を保護するマットなどを敷いてください。

表示メーターの機能

この表示メーターは**トレーニングメニューの選択**や**ペダル負荷の調節**をすることができます。
また、運動を中止してから数分後、自動的にメーター表示が消える「**オートパワーオフ機能**」が付いています。

固定表示部

① 回転数(RPM)/速度(km/h)

1分あたりのペダル回転数と速度を表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。

② 時 間(分:秒)

運動経過時間を表示します。
STOP表示:スタートボタンで運動をスタートさせるとSTOP表示が消え、時間のカウントが始まります。

③ 距 離(km)

走行距離を表示します。

④ ワット(W)/カロリー(kcal)

ワット(運動量)と運動中の消費カロリーを表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。
注)同じ運動をしても個人差(体格・体質)によって消費するカロリーは違います。表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

⑤ 心拍数(拍/分)

測定した心拍数を表示します。
心拍数の測定方法は、P23「グリップセンサー使用上の注意」をご覧ください。

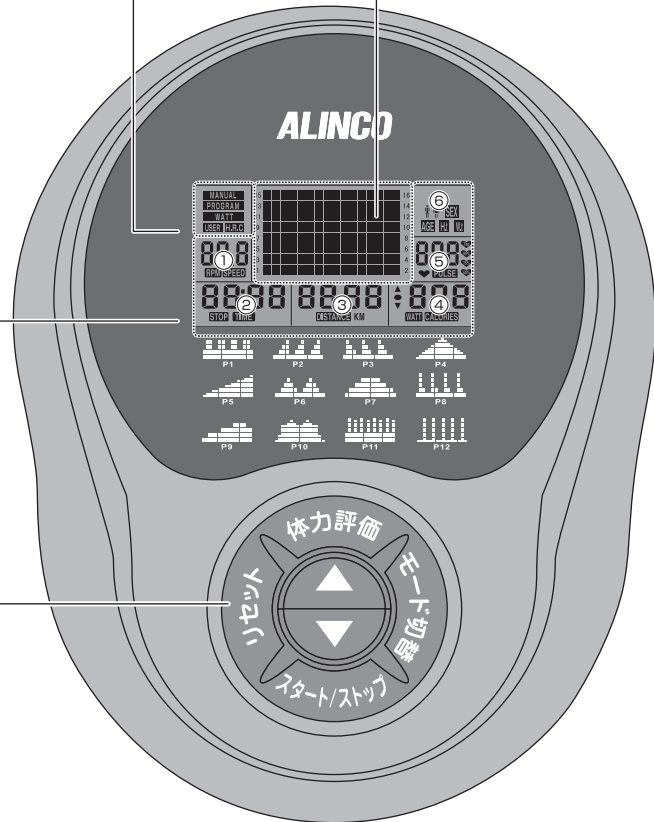
⑥ ユーザーデータ

ユーザーデータを表示します。

トレーニングメニュー(5種)

選択したトレーニングメニューを表示します。

メイン表示部

運動中のペダル負荷変化を表示します。

【体力評価】ボタン

このボタンを押すと体力評価プログラムが始まります。
P22「表示メーターの操作方法(体力評価)」をご覧ください。

注)心拍数測定状態でなければ、このボタンを押しても反応しません。

【リセット】ボタン

このボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。
また、ボタンを長押し(3秒以上)すると初期画面(ユーザー登録画面)に戻ります。

【▲アップ】【▼ダウン】ボタン

数値入力、ペダル負荷の変更を行います。

【モード】ボタン

表示項目の選択・決定・切替を行います。

【スタート/ストップ】ボタン

このボタンを押すと選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すとストップします。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、P8「組立手順 5，6」を参照の上、再度ご確認ください。
●ボタンの操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

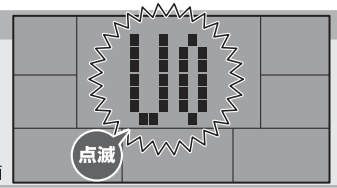
表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

○電源を入れた時:ユーザー登録画面（初期画面）から始まります。
○使用中の画面からは、リセットボタンの長押し（3秒以上）でユーザー登録画面（初期画面）にします。

1　登録番号を選択

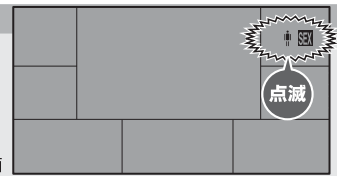
【アップ】【ダウン】ボタンで、U0～U4の登録番号を選択します。

注意:U0で登録された情報はオールリセットもしくは電源が一度切れるとクリアされます。
U0～U4 を選択した段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

登録番号選択画面

【モード】ボタンを押してください。

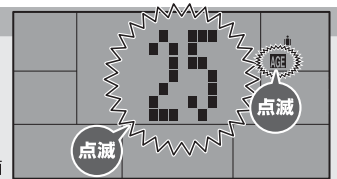
2　性別を選択

【アップ】【ダウン】ボタンで、男性（♂）または女性（♀）を選択します。

性別選択画面

【モード】ボタンを押してください。

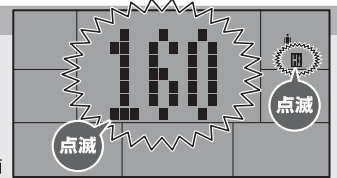
3　年齢を入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、年齢（歳）を入力します。

年齢入力画面

【モード】ボタンを押してください。

4　身長を入力

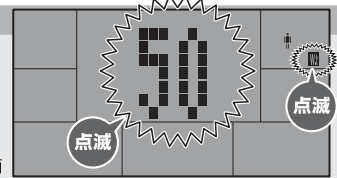
【アップ】【ダウン】ボタンで、身長（cm）を入力します。

身長入力画面

【モード】ボタンを押してください。

5　体重を入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、体重（kg）を入力します。

注意:ただし、本製品の使用制限体重は90kgです。

体重入力画面

【モード】ボタンを押してください。

6　トレーニングメニュー選択画面

次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧ください。

MANUAL PROGRAM WATT USER H.R.C 点滅 0.0 SPEED P PULSE 00:00 STOP TIME 0.00 DISTANCE KM 0 CALORIES

トレーニングメニュー選択画面

MANUAL:マニュアルモード
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。・・・・・P12～P13へ

PROGRAM:プログラムモード
12種類のプログラムから選択して運動するモードです。・・・・・P14～P15へ

WATT:ワットコントロールモード
設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。・・・・・P16～P17へ

USER:ユーザープログラムモード
オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。・・・・・ P18～P19へ

H.R.C:ハートレートコントロールモード
設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。・・・・・P20～P21へ

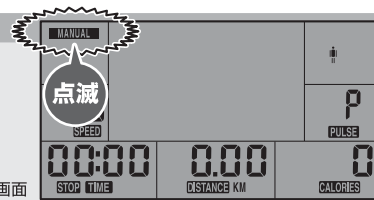
●このメーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いております。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

マニュアルモード:特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。

11ページの初期画面（ユーザー登録）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンで、トレーニングメニューの中からMANUALを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとそのままスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

そのままスタートする場合

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2 ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

2-1 ペダル負荷レベルの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷レベル（1～16）を入力します。

ペダル負荷レベル入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調節できますので、入力されない場合はそのまま【モード】ボタンを押して次に進んでください。

3 時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の目標値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「3-1 時間の設定」画面へ戻ります。

4 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

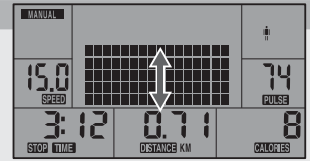
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「ワット/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

4-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「ワット/カロリー」

ワット（W）　カロリー（kcal）

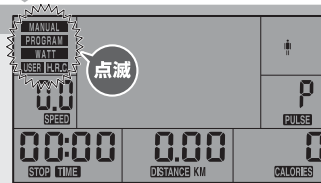
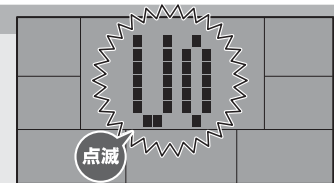
5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

初期画面

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

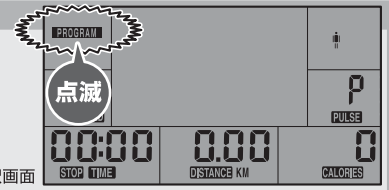
プログラムモード：12種類のプログラムから選択して運動するモードです。

11ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

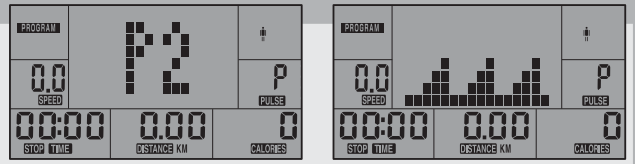
【アップ】【ダウン】ボタンで、トレーニングメニューの中からPROGRAMを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意：【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　プログラムの選択

【アップ】【ダウン】ボタンで、プログラム（P1～P12）を選択します。
※プログラムNoの表示後、プログラムのブロックが表示されます。

プログラム選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

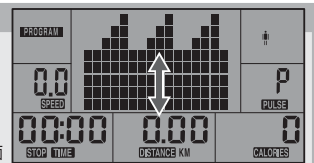
3 ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

3-1 ペダル負荷レベルの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、プログラム全体のペダル負荷レベルを変更することが出来ます。

ペダル負荷レベル入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

ポイント　ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調節できますので、入力されない場合はそのまま【モード】ボタンを押して次に進んでください。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」　「4-4 心拍数の設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数 入力画面

【モード】ボタンを押すと、「4-1 時間の設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

5　運動の開始

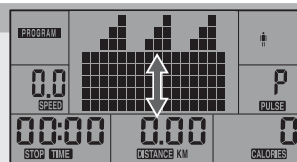
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。
※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「ワット/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「ワット/カロリー」

ワット（W）　カロリー（kcal）

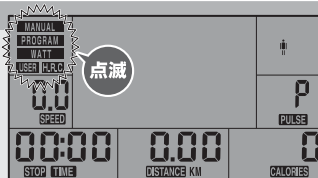
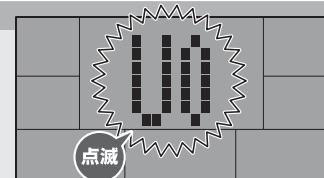
6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

初期画面

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

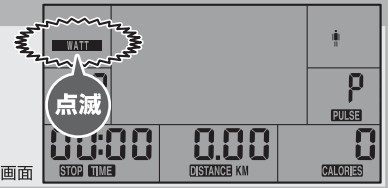
ワットコントロールモード:設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

11ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1〜5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンで、トレーニングメニューの中からWATTを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
　　マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　運動量（ワット）の設定

画面上に設定するワット数値が点滅表示します。
【アップ】【ダウン】ボタンで、運動量（ワット）を入力します。

ご自身の体力に合った運動量を入力して下さい。「マニュアルモード」で運動したときに表示されている運動量を参考にされると良いでしょう。

運動量（ワット）入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード】ボタンを押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」
と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

3-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「3-1 時間の設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

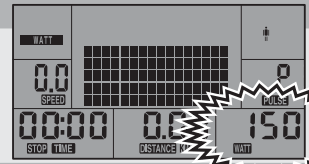
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「ワット/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

4-1 運動強度の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンで、手順２で入力した運動量（ワット）を変更することができます。

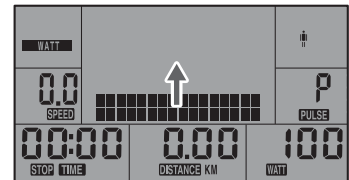
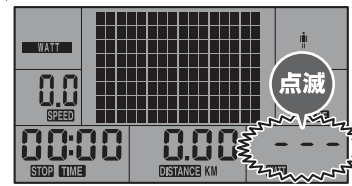
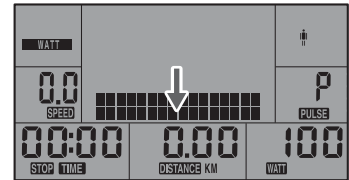
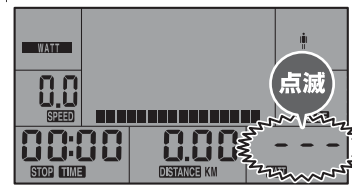
運動量（ワット）変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「ワット/カロリー」

ワット（W）　カロリー（kcal）

ワットコントロール機能

運動中の運動量（ワット）が、手順2で設定された運動量（ワット）より低ければペダル負荷レベルは上がっていきます。

●負荷レベル16まで上がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より低い場合は、アラームが鳴り、画面右下に「ーーー」と表示されます。アラームが鳴り続けた状態が90秒間続くと、自動的にSTOP状態になり、終了します。

運動中の運動量（ワット）が、手順2で設定された運動量（ワット）より高ければペダル負荷レベルは下がっていきます。

●負荷レベル１まで下がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より高い場合は、アラームが鳴り、画面右下に「ーーー」と表示されます。アラームが鳴り続けた状態が90秒間続くと、自動的にSTOP状態になり、終了します。

運動量（ワット）は、ペダル負荷と回転速度から計算されています。ワットコントロールモードは、一定の運動量を保つ機能ですので、ペダル回転数が遅くなればペダル負荷レベルが上がり、ペダル回転数が早くなればペダル負荷レベルが下がります。
適度なペダル回転数（速度）を保つように意識しながら運動しましょう。

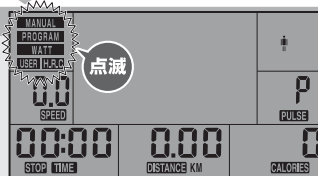
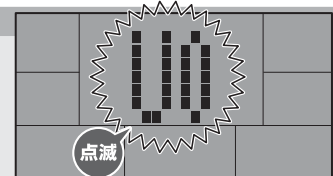
5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

初期画面

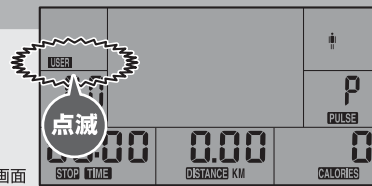
表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

ユーザープログラムモード:オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです
11ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンで、トレーニングメニューの中からUSERを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

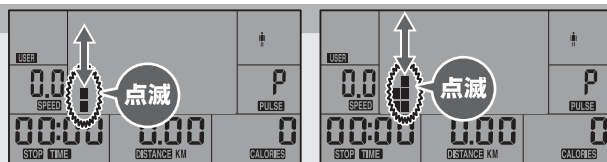
注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2　プログラムの作成

メイン表示部の1列のブロックが点滅します。
→【アップ】【ダウン】ボタンで、1列目のペダル負荷レベルを入力します。

【モード】ボタンを押すと次の列が点滅します。
→【アップ】【ダウン】ボタンで、2列目のペダル負荷レベルを入力します。

以下同様に16列目までペダル負荷レベルを入力していきます。
16列目の入力後、【モード】ボタンを押すと再び1列目の入力画面になります。

プログラム作成画面（1列目）

プログラム作成画面（2列目）

3　設定画面へ切替

【モード切り替え】ボタンを長押し（3秒以上）すると、次の設定画面に切り替わります。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モード切り替え】ボタンを押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」「4-4 心拍数入力」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モード】ボタンを押すと、「4-1 時間の設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

5 運動の開始

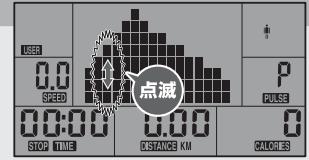
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。
※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「ワット/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「ワット/カロリー」

ワット（W）　カロリー（kcal）

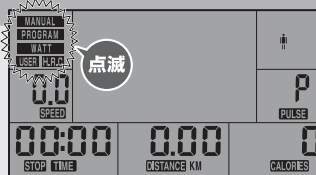
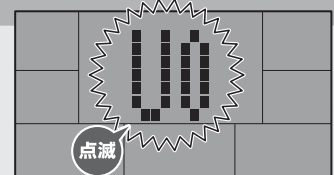
6 運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

初期画面

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

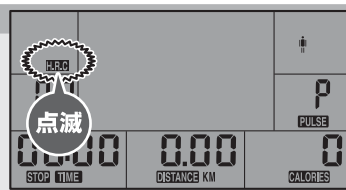
ハートレートコントロールモード:設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

11ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1〜5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップ】【ダウン】ボタンで、トレーニングメニューの中からH.R.Cを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モード】ボタンを押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

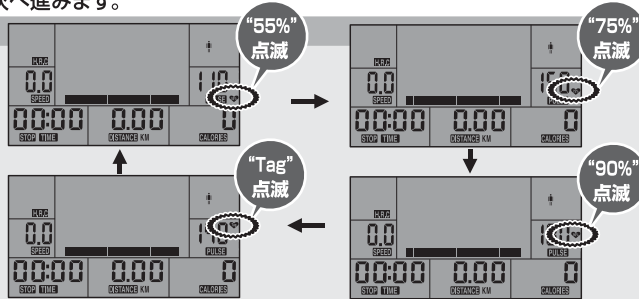
トレーニングメニュー選択画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

2 目標心拍数の設定

心拍数表示部に心拍レベル「55%」が点滅します。
「55%」とは、ユーザー登録で入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合を示しています。このとき、心拍数表示部には、その割合で計算された目標心拍数が表示されます。

【アップ】【ダウン】ボタンで、心拍レベルを選択します。

軽めの運動 ◀▶ 標準的な有酸素運動 ◀▶ かなりきつめの運動 ◀▶ 数値で目標設定

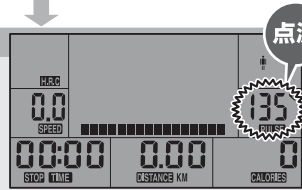
"55%" 点滅 → "75%" 点滅 → "90%" 点滅 → "Tag" 点滅

「Tag」とは、ターゲット（目標）のことです。
「Tag」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

3-1「55%」「75%」「90%」を選択

【モード】ボタンを押し、決定します。

3-2「TAG」を選択

【モード】ボタンを押して決定し、【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力しします。入力後、【モード】ボタンを押して決定します。

目標心拍数入力画面

4 時間・距離・カロリーを設定

【モード】ボタンを押すたびに 「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ】【ダウン】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

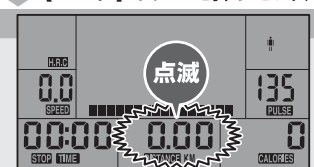
【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モード】ボタンを押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード】ボタンを押すと、「4-1 時間の設定」画面へ戻ります。

5 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「回転数/速度」と「ワット/カロリー」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

「ハートレートコントロールモード」では【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷レベルを変更することはできません。

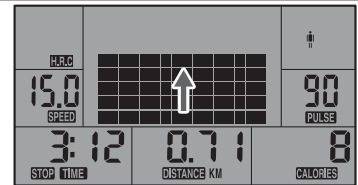
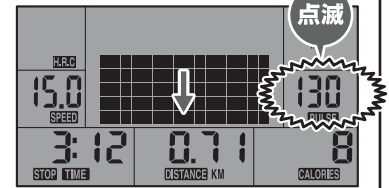
「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「ワット/カロリー」

ワット（W）　カロリー（kcal）

ハートレートロール機能

運動中の心拍数が手順3で設定された目標心拍数より低ければ、ペダル負荷レベルは1段階ずつ上がっていきます。

運動中の心拍数が、手順3で設定された目標心拍数より高ければ、心拍数表示が点滅表示になり、ペダル負荷レベルは一段階ずつ下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお心拍数が設定された目標心拍数より高い状態が続くと、アラームが鳴った後、自動的に終了します。

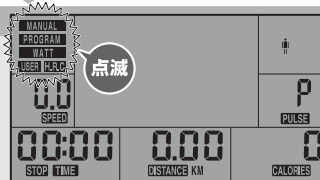
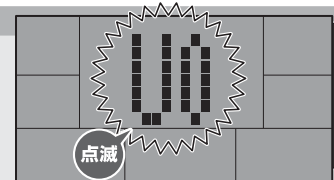
6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

初期画面

表示メーターの操作方法（体力評価）

■体力評価とは

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後1分間のクールダウンでどこまで安静時の心拍数に近づくことができるか（回復できるか）を機械的に測定し、その日のあなたの調子を客観的に測定します。

●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、クールダウン時、直ちに回復しようとする働きがあります。

●逆に運動不足の人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、クールダウン時は、なかなか回復しない傾向にあります。

●トレーニング効果の目安に!
●その日の調子を毎回チェック!

心肺機能向上の目安や、その日の体調のチェックにご利用ください。

体力評価プログラムは、1分間のクールダウンを行い、「心拍数の初期値」と「結果後の心拍数」から6段階で体力を評価します。

■体力評価プログラム使用方法

1 運動を行い、心拍数を高めます

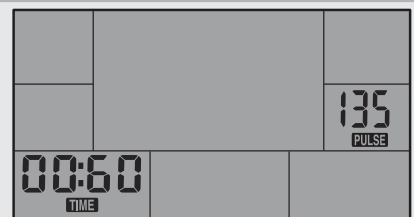
2 グリップセンサーで心拍数を測定し、表示メーターに心拍数を表示させます

3【体力評価】ボタンを押すと、1分間（60秒）のカウントダウンが始まります

※心拍数を測定していなければ、【体力評価】ボタンを押しても反応しません。

※測定中は運動を行わないでください。

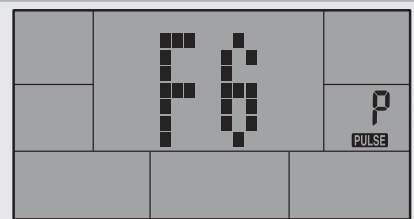
そのまま心拍数を測定しつづけてください。

体力評価測定画面

4 体力評価プログラムが終了すると評価がF1～F6で表示されます

1分間経過すると、F1～F6の範囲で体力評価の結果を表示します。

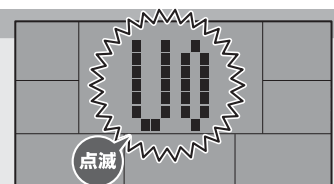
F1	F2	F3	F4	F5	F6
非常に優れている		◀	▶		劣っている

F6
P
PULSE

体力評価結果表示画面

5 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P11手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P11 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

初期画面

グリップセンサー使用上の注意

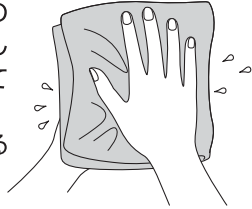
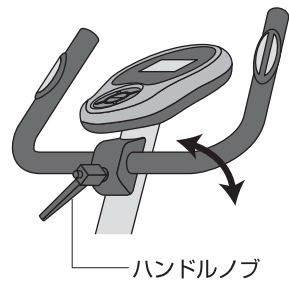
グリップセンサーは両手で握る

片手では測定できません。

濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

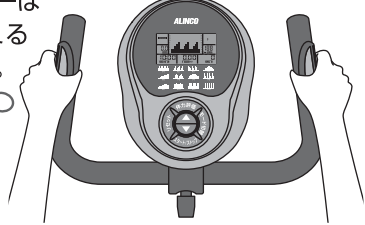
グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調節する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調節を行ってください。
ハンドル角度調節後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにガタつきがないことを必ず確認してください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜き、10秒以上たってから再度入れ直してください。電源を一度切ることによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- この表示メーターは、医療機器ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は、 P8「組立手順 5」のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな？と思う前に

■ 故障かな?と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない	○ AC／DCアダプターをコンセントに差し込んでいますか? ○ AC／DCアダプターのコードプラグを本体にしっかり差し込んでいますか? ○ P8 組立手順 5･6 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●グリップセンサーで心拍測定ができないまたは数値が乱れる	○ グリップセンサーコードとメーター裏のジャックの接続をもう一度ご確認ください。（組立手順5） ○『グリップセンサー使用上の注意』（本頁上）をお読みください。
●メーターの表示がうまく出ない	○ P8 組立手順 5･6 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない	○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 （内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。）
●ペダルを回すと異音がする	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか? P5 組立手順 1 のペダルのボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは カスタマーサービス課 0120-30-4515
（AM10:00〜PM4:00　但し、PM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）まで

表示メーターの操作方法　早見表

本体にAC/DCアダプターを差し込む、または【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）して初期画面に戻す

【アップ】【ダウン】ボタンで、U0～U4の登録番号を選択

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンで、性別（男性／女性）を選択

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンで、年齢（歳）を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンで、身長（cm）を入力

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンで、体重（kg）を入力
※ただし本製品の使用制限は90kgです。

【モード】ボタンを押して決定

【アップ】【ダウン】ボタンで、トレーニングメニューを選択

マニュアルモード

- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
- 運動中【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダルの負荷レベルを変更可能
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

プログラムモード

- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、プログラムを選択
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダル負荷を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
- 運動中【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダルの負荷レベルを変更可能
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

ワットコントロールモード

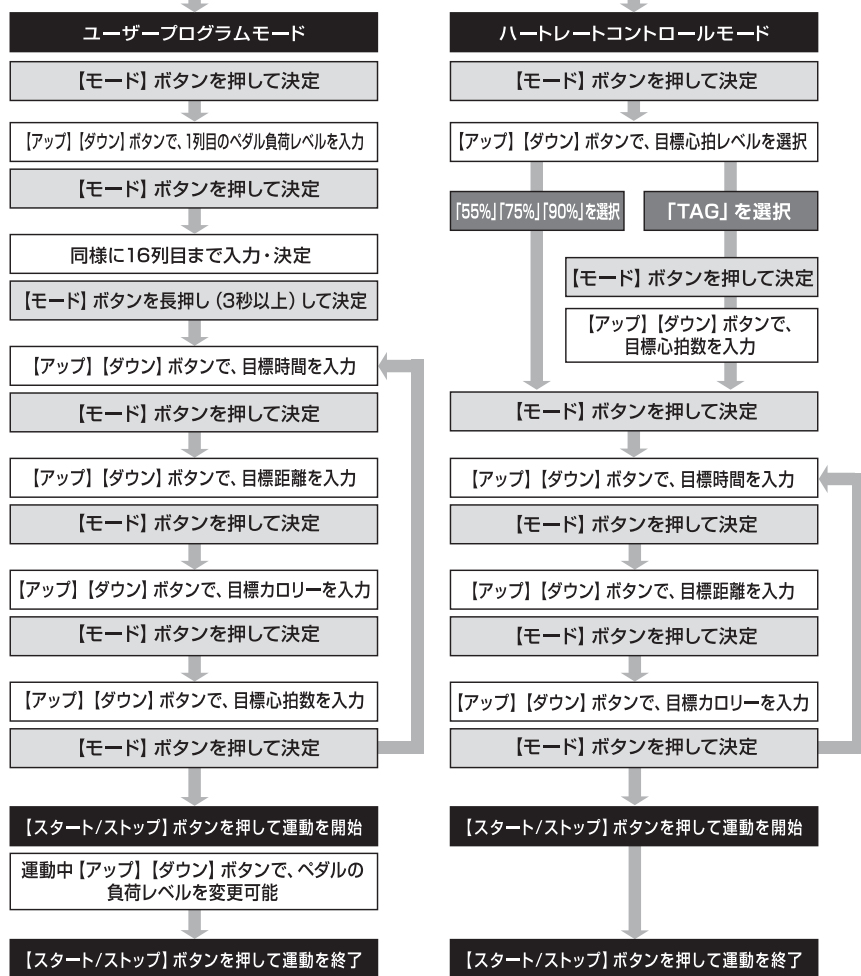
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、ワットを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標時間を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標距離を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標カロリーを入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【アップ】【ダウン】ボタンで、目標心拍数を入力
- 【モード】ボタンを押して決定
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
- 運動中【アップ】【ダウン】ボタンで、ペダルの運動強度（ワット）を変更可能
- 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面へ戻ります。

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、初期画面へ戻ります。

「時間」や「距離」、「カロリー」、「心拍数」などの目標設定値をリセット(0)に戻すには、各モードの目標入力画面時に【アップ】【ダウン】ボタンで数値を0に戻してください。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「組立手順5･6」を参照の上、再度ご確認ください。

●この表示メーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いています。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。(電池が切れた時の状態から始まります。)

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率よく･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

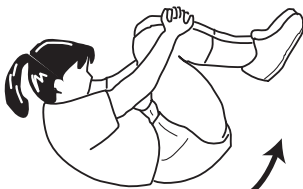
ウォームアップはけがの予防、柔軟性の向上につながります。

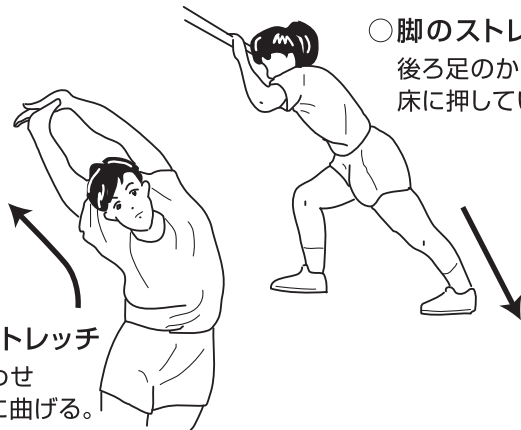
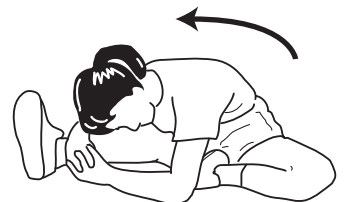
クールダウンは運動の疲れを取り除き、心身をリラックスさせてくれます。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

○腰のストレッチ
膝を両手で抱え、8～10回ローリングする。

注）アゴを引いて行いましょう。

○体側のストレッチ
両手を合わせ身体を横に曲げる。

○脚のストレッチ
後ろ足のかかとを床に押していく。

足首をつかみ上体を前傾させる。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

目的 ① 体脂肪燃焼(ダイエット)のための運動

年齢	最大心拍数(1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133〜113	22〜19
20	200	130〜110	22〜18
30	190	124〜105	21〜18
40	180	117〜 99	20〜17
50	170	111〜 94	19〜16
60	160	104〜 88	17〜15
70	150	98〜 83	16〜14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55〜65%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数(1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174〜133	29〜22
20	200	170〜130	28〜22
30	190	162〜124	27〜21
40	180	153〜117	26〜20
50	170	145〜111	24〜19
60	160	136〜104	23〜17
70	150	128〜 98	21〜16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65〜85%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

{(220−年齢)−安静時心拍数} × 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) + 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20〜30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（Kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（Kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
バイク負荷（段階）					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1 < 5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

(Kg)	5月　1日（日）
67.0	
66.5	
66.0	
65.5	
65.0	
64.5	
64.0	
63.5	
63.0	
62.5	
62.0	
61.5	
	65.8
	138/85
	120/78
	AM 7:00〜7:30 PM 4:30〜5:00
	30×2セット
	5
	138
	5
	今日で運動を始めて1ヶ月。体が軽くなった感じがする。しかし、昨日は食べ過ぎたので、トレーニングを2セットした。

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
   - a. 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
   - c. 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
   - e. 保管上の不備
   - f. 弊社既定の修理取扱所以外で行われた修理などによる故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 学校・スポーツジム・業務用などの不特定多数による使用
   - i. 日本国外でのご使用の場合
   - j. 本保証書をご提示いただけない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　　）－

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

修理・アフターサービスのご案内

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行しているもの（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
（AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
FAX：072-678-6410
E-mail：fitness@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB6016：この商品のWEBページはこちら
※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ23「故障かな?と思う前に」をご確認ください。